

# ほけんだより

# 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、ひとつ大きくなった、という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とてもうれしく思います。ほけんだよりでは、保健行事のお知らせやお子さまの健康に関することなどをお知らせしていきます。何かございましたら園にお知らせください。よろしくお祈りします。

## 身体測定のお知らせについて

現在保健で行っている身体測定・健診（内科・歯科）・視力検査・尿検査の結果をけんこうノートでお知らせしていましたが、**身体測定のみ**お知らせ機能と成長グラフでの記録がご覧いただけますので、4月の身体測定からはさくらdaysで月末お知らせします。けんこうノートへの記入はなくなりますのでご了承ください。そのほかの健診・歯科検診・視力検査・尿検査については従来通りけんこうノートでのお知らせになりますので、ノート記載があった際に月末返却とさせていただきます。確認後はサインか押印していただき職員に渡してください。園で保管させていただきます。ご不明な点、不具合などがありましたら職員までお知らせいただくようお願いします。

さくらdays：身体測定の確認方法（確認方法は2つあります）

- ① 保育園で身体測定の結果を公開にすると保護者様に身体測定の公開メッセージが届くのでそのクリップマークをクリックするとPDFのダウンロードし、そこから確認する。
- ② さくらdaysを開き、その他⇒身体測定の順にクリックするとPDFをダウンロードし確認する。

## 4月の保健行事

- ※ 4/11（木）  
..... 1、2歳身体測定
- ※ 4/12（金）  
.. 0歳なかよし身体測定
- ※ 4/23（火）  
..... 0歳児健診

## 3月の健康状況

- 新型コロナウイルス感染症 ..... 1名
- インフルエンザB ..... 1名
- 発熱 ..... 13名
- 下痢、嘔吐 ..... 3名

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さまの健康観察をおこなっています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックをおこなってみてく



- 熱はありませんか
- 顔色はよいですか
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹はないですか？
- 食欲はありますか？
- うんちはでましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 「痛い」「疲れた」などの訴えはありませんか？

## 早寝・早起き

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。

子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。

また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

## 爪について

### 爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

爪が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、怪我の原因になります。また爪は、汚れがたまり不潔になりやすいところです。週末には爪をチェックする習慣を付けましょう。幼児になると爪を見てあげることも忘れがちですが、定期的に見ていきましょう。

